市民カレンダー

2024年 1月 1/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（木）	**乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～） **乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～）	22（月）	
12（金）		23（火）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ
13（土）		24（水）	
14（日）	**【医】安岡クリニック**（☎52-5626）	25（木）	
15（月）		26（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
16（火）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	27（土）	
17（水）	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59-3121）へ	28（日）	**【医】たにむら産婦人科**（☎53-2600）
18（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～） **献血** 高知工科大学（11:30～16:00）	29（月）	
19（金）		30（火）	
20（土）		31（水）	
21（日）	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080）		

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ　納期限＝1月31日（水）

税目	期
固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	1月21日（日）	1月22日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月21日（日）		

不法投棄は犯罪です

　不法投棄には厳しい罰則があり、5年以下の懲役または1,000万円以下（法人による不法投棄は3億円以下）の罰金、もしくはその両方が科せられます。

　不法投棄をした人を特定できない場合は、その土地の所有者（管理者）が自らの責任でごみを処理しなければなりません。不法投棄を未然に防ぐために、土地の適正管理をお願いします。

※　香美市環境課では、不法投棄禁止を啓発する看板を無料でお渡ししています。

【問い合わせ先】　環境課 環境班　☎53-1063

市民カレンダー

2024年 2月 2/1～10

【医】 休日当番医

1（木）		6（火）	
2（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	7（水）	
3（土）		8（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
4（日）	**【医】びらふ診療所**（☎57-3456）	9（金）	
5（月）		10（土）	

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 155

豚肉とチンゲン菜の卵炒め

材料４人分

豚肉	１５０ｇ
チンゲン菜	２株
しめじ	1/2 パック
卵	３個
小麦粉	大さじ１
油	大さじ２
調味料（合わせておく）	
オイスターソース	大さじ１
酒	小さじ１
砂糖	小さじ１
しょうゆ	小さじ１
水	小さじ１

① 豚肉は一口大に切り、軽く小麦粉をまぶしておく。チンゲン菜は軸と葉に分けて食べやすい大きさに切っておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作り、取り出しておく。その後、豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったらチンゲン菜の軸の方から炒め、しんなりしてきたら、しめじを加えて火が通ったら、チンゲン菜の葉の方を加えてサッと炒める。

③ 取り出しておいた卵と合わせ調味料をまわし入れ、手早く炒める。

チンゲン菜は、火の通りが違う軸と葉の部分に分けて調理することがおいしく仕上げるポイントです。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
２２１kcal	１３．０ｇ	７４mg	１．０ｇ